શ્રી વિજયદાનસૂરીશ્વરજી જૈન ગ્રંથમાળા ગ્રંથાંક ૫૪

ઉપધાન-ચિંતન

લેખક
શતાવધાની પંડિત
શ્રી ધીરજલાલ ટોકરશી શાહ



પ્રકાશક
શ્રી વિજયદાનસૂરીશ્વરજી જૈનગ્રંથમાળા

પ્રકાશક
માસ્તર હીરાલાલ રણછોડભાઈ
શ્રી વિજયદાનસૂરીશ્વરજી જૈન ગ્રંથમાળા,
ગોપીપુરા, સૂરત

પ્રથમ આવૃત્તિ
૨૦૦૦

મૂલ્ય ચાર આના

મુંબઈમાં પ્રાપ્તિસ્થાન
બાબુલાલ જયંતીલાલ
૭૧, કાલબાદેવી રોડ,
મુંબઈ-૨

મુદ્રક
ધ્રુવકુમાર ન. માનવી
'આજીવ' મુદ્રણાલય,
હવાડિયા ચકલો, સૂરત

નું નિવેદન

ો શા માટે વંદન કરવા જોઈએ ? તેનાથી
ા કેવા છે ? તે કેવા સમયમાં કઈ
ધિ રો છે ? એના ભિન્ન ભિન્ન અંગો
ો અને કેવો આધ્યાત્મિક લાભ થાય ?
ત્મિએ અવશ્ય જાણવું જોઈએ તેથી જ
સંગે આ વિષય પર વિશદ વિવેચન કરે
ધાનપૂર્વક કરવા-કરાવવાનો પવિત્ર ઉપદેશ

ણુએ ભાગ્યશાળીઓ પોતાના ધનનો આ
ાથી ઉપયોગ કરે છે અને ઘણા મુમુક્ષુઓ
મકલ્યાણ માટે છે પરંતુ આ વિષયમાં
ાકે તેવું ખાસ સાહિત્ય ચાલુ ભાષામાં
આ ખોટ પૂરી પાડવા માટે અમારો
કાર્યમાં શતાવધાની પંડિત શ્રીમાન
ગ્રંથ ઉપધાન સ્વરૂપ અને ઉપધાન ચિંતન
ાવી અને તેને આ [illegible] શ્રીવિજય [illegible]સૂરીશ્વ [illegible]
ને ૫૪મા મણકા તરીકે પ્રસિદ્ધ કરી

ાન થાય છે કે આ પુસ્તિકાઓ તૈયાર
પૂરતો પરિશ્રમ ઉઠાવ્યો છે ને પોતાની

લાક્ષણિક શૈલીથી અઘરા વિષયને પણ ઘણો સરળ અને મનો
તથા ઉત્સાહપ્રેરક બનાવી દીધો છે

આ પુસ્તિકાઓ વાચના-વિચારનાથી ઉપધાન વહન કર
એવુ માર્ગદર્શન મળશે અને અન્ય મુમુક્ષુઓને ઉપધાનમા પ્ર
પ્રબળ પ્રેરણા મળશે એમ અમો માનીએ છીએ

જૈન ધર્મની દરેક ક્રિયા આત્મક યાણકારી અને અપૂર્વ
તેનુ રહસ્ય ઘણા લોકો જાણતા નથી તેથી તેના પ્રત્યે ઉપેક્ષા
કરી રહ્યા છે અને કેટલાક તો તે નિરુપયોગી હોવાનો છોરે
આક્ષેપ કરી રહ્યા છે આ સજોગોમા પ્રત્યેક ધર્મપ્રેમીનુ એ
કર્તવ્ય છે કે આ સાહિત્યનો લાણી-પ્રભાવના દ્વારા છૂટથી
અને જે કોઈ પોતાના પરિચયમા આવે તેને આ સાહિત્ય વાચવા-
ખાસ ભલામણ કરવી એથી જ્ઞાન ાન અને શાસનપ્રભાવનાનો
પ્રાપ્ત થઈ શકશે

સવત ૨૦૧૨
મિતિ આસો સુ ૧

હીરાલાલ ર

॥ ॐ ह्रीँ अर्हं नमः ॥

ઉપધાન–ચિંતન

૧

ચિંતનનો ચમત્કાર

ઉપધાનનું રહસ્ય તથા સ્વરૂપ સમજાવ્યા પછી એક વસ્તુ સ્પષ્ટ કરવી બાકી રહે છે કે 'ઉપધાનના પ્રત્યેક અંગ પર ચિંતન કરવામાં આવે તો તેનાં કેવાં અદ્ભુત પરિણામો આવી શકે ?' તે દર્શાવવા માટે આ ત્રીજા લેખનો પ્રારંભ થાય છે

અગ્નિનો તણખો નાનો હોય છે, પણ તે ઘાસની ગંજીમાં પડે તો તેને બાળીને ભસ્મ કરી નાખે છે વિષનું બિંદુ નાનું હોય છે, પણ તે પ્રાણીના શરીરમાં પેસે તો પળવારમાં જ તેના પ્રાણ હરી લે છે, અથવા મચ્છર દેખાવમાં ઘણો નાનો હોય છે, પણ તે કુંજરના કાનમાં પેસે તો તેને માથા પટકાવીને મારી નાખે છે એટલે કોઈ વસ્તુ નાની દેખાતી હોય તો તે સત્ત્વહીન છે સામર્થ્ય-રહિત છે કે માલ વિનાની છે, એમ માની લેવાની જરૂર નથી

ચિંતનના સંબંધમાં પણ તેવું જ છે પ્રારંભમાં તે નાનું કે નમાલું લાગતું હોય છે, પણ જ્યાં તેનું બળ વધવા લાગ્યું કે નહિ ધારેલાં અને નહિ કલ્પેલાં પરિણામો આવીને ઊભાં રહે છે

આગળીમાથી એક વીંટી પડી જાય અને તે વરવી લાગે એમા આપણને કઈજ મહત્ત્વ લાગતુ નથી કારણ કે આપણે શરીરને અનેક વાર અલકારોથી મઢીએ છીએ અને પાછુ અલકારરહિત બનાવીએ છીએ પણ આ ઘટના પર અરિસાભુવનમાં ઊભા રહેલા ભરત ચક્રવર્તિએ ચિંતન કર્યું અને તેનુ બળ વધવા લાગ્યુ કે અનેક જન્મોથી ઉપાર્જિત કરેલા કઠિન કર્મોની શૃંખલાઓ તડ તડ તૂટવા લાગી અને થોડી ક્ષણોમા તો ભાગીને ભૂકો થઈ ગઈ તેમને અરિસાભુવનમા જ કેવળજ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું આને ચિંતનનો અપૂર્વ ચમત્કાર નહિ તો બીજુ શું કહી શકાય?

ઈલાચીકુમાર નટના દોરડા પર ચડીને જીવ સટોસટનો ખેલ કરી રહ્યો છે અને રાજાને રીઝવી નટડીને પરણવાનો મહા મનોરથ સેવી રહ્યો છે, પણ રાજાની દાનત બગડી છે, એટલે તે રીઝતો નથી, તેથી તે ફરી ફરીને દોરડા પર ચડે છે અને મનુષ્યનો શ્વાસ થભી જાય તેવા અદ્ભુત ખેલો કરી બતાવે છે એવામા તેની નજર પાસેના એક મકાન પર પડે છે કે જ્યા એક નવયુવતી હાથમા મોદકનો થાળ લઈને ઊભેલી જોવામા આવે છે તે આગણે આવેલા મુનિને આવકાર આપે છે અને થાળમાના મોદકો ગ્રહણ કરવાની આગ્રહભરી વિનતિ કરે છે પણ મુનિ પોતાની મર્યાદાનો વિચાર કરીને મોદક વહોર્યા વિના જ પાછા ફરી જાય છે આ જોતા ઈલાચીના મનમા ચિંતનનો ચમકારો થયો 'ક્યા આ મુનિ ! ને ક્યા હુ ! ઉચ્ચ કુલની એક રૂપલાવણ્યમયી રમણી સામે ઊભી છે અને પ્રાર્થના કરી રહી છે કે પધારો પધારો મુનિરાજ ! આ મોદક ગ્રહણ કરો,' છતા મુનિનું મન તેના તરફ જરાયે આકર્ષાતુ નથી, તેઓ એની સામે ઊંચી નજરે પણ જોતા નથી અને તરત પાછા વળી જાય છે ત્યારે હુ તો નાચી-કૂદીને પેટ ભરનારી એક નટની પુત્રી પર મોહિત થયો છુ ! તેનો પ્રેમ મેળવવા ખાતર ઘર

છોડયું છે, કુટુંબકબીલો મૂક્યો છે, નાતજાતને તિલાંજલિ આપી છે, ટાઢ તડકો ન જોતાં દેશ-પરદેશ રખડી રહ્યો છું અને રાજાને રીઝવું તો નટ પોતાની પુત્રી મને પરણાવશે એ આશાથી દોરડા પર ચડીને ખતરનાક ખેલો કરી રહ્યો છું!! અહાહા! બને વચ્ચે કેટલું અંતર! કેટલો તફાવત! કેટલો ફેર! શું હું પણ આ મુનિની માફક મોહના મહાપાશમાંથી મુક્ત ન થઈ શકું!' આ ચિંતનનું પરિણામ અજબ આવ્યું મનમાંથી મોહ નીકળી ગયો, મોહના સાથીદારો પણ નીકળી ગયા અને શુદ્ધ આત્મજ્યોતિનો પ્રકાશ થયો તે જોઇને બીજા પણ પ્રતિબોધ પામ્યા અને કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી ભયંકર ભવારણ્યનો પાર પામી ગયા આને પણ આપણે ચિંતનનો અદ્ભુત ચમત્કાર નહિ તો બીજું શું કહી શકીએ?

રાજા-મહારાજાઓ, ક્ષત્રિયપુત્રો કે શ્રેષ્ઠિપુત્રો જેવા ઉચ્ચ કોટિના મનુષ્યોના જીવનમાં જ ચિંતનના આવા ચમત્કારો થાય છે, એમ માનવાની કોઇએ ઉતાવળ કરવી નહિ ચોર, લૂંટારા અને ઘૃણાસ્પદ ઘાતકીઓનાં જીવનમાં પણ ચિંતન અજબ ચમત્કાર સર્જે છે, અદ્ભુત ચમત્કાર ખડા કરે છે

એક હાથમાં ધડ પરથી કાપી લીધેલું મસ્તક છે, બીજા હાથમાં લોહી ખરડી તરવાર છે, ચોરી કરવી, ધાડ પાડવી અને ખૂનરેજી કરવી એ રાજનો ધંધો છે, એ હાલતમાં ચિલાતીપુત્ર જંગલની વાટ વટાવી રહ્યો છે! ત્યાં ધ્યાન ધરી રહેલા એક મુનિ તેના જોવામાં આવ્યા અને તેને યાદ આવ્યું કે મુનિ તો ધર્મ કહે, તેથી તેણે પાસે જઈને ધર્મ માગ્યો મુનિએ જવાબમાં કહ્યું "ઉપશમ વિવેક, સંવર ' એટલું કહી તે લબ્ધિના યોગે આકાશ માર્ગે ચાલ્યા ગયા.

આ સ્થિતિમાં ચિલાતિપુત્રને ચિંતન જ મદદે આવ્યું ન હતું કોઇ અર્થ કહેનાર, કે ન હતું કોઈ તેનો મર્મ સમજાવનાર એના ચિંતનનું બળ વધ્યું એટલે ચમત્કાર ખડો થયો, તેનાં મનમાં

ઉપશમનો અર્થ સ્ફુરી આવ્યો 'ઉપશમ એટલે શાંત થવુ, ક્રોધને છોડી દેવો' અને તેણે ક્રોધના પ્રતીકરૂપ હાથમા રહેલી તરવાર છોડી દીધી

ચિંતન આગળ ચાલ્યું, તેમા ખૂબ વેગ આવ્યો, એટલે વિવેકનો અર્થ પણ સમજાયો 'ધન અને સ્વજનનો મોહ છોડી દેવો તેનુ નામ વિવેક' આ અર્થનું સ્ફુરણ થતા જ તેણે મોહની નિશાની રૂપ હાથમા રહેલુ સુષુમાનુ મસ્તક દૂર ફેંગાવી દીધુ

હજી ત્રીજા પદનો અર્થ બાકી હતો, એટલે તેણે ચિંતન જોરથી ચાલુ રાખ્યું થોડી વારમા તેનું પણ અદ્ભુત પરિણામ આવી ગયું સવરનો અર્થ સ્પષ્ટ થયો 'ઇંદ્રિયો અને મનની અશુભ પ્રવૃત્તિઓને રોકવી તે સંવર' એટલે તે મુનિની જેમ ધ્યાનમા ઊભો રહ્યો બીજા શબ્દોમા કહીએ તો તેણે ભાવદીક્ષા ગ્રહણ કરી. ખરેખર! ચિંતને તો ચિલાતીપુત્રના જીવનમા અજબ પરિવર્તન આણ્યું તેને એક ખૂની લુટારામાથી મહર્ષિના મહાપદ પર મૂકી દીધો આ શુ જેવોતેવો ચમત્કાર?

ચિલાતીપુત્રનો દેહ હજી તાજા લોહીથી ખરડાયેલો હતો, એટલે તેના ગ ધથી આકર્ષાઇને કેટલીક કીડીઓ ત્યા આવી પહોચી. એ તો જ ગલી કીડીઓ! એક ચટકો ભરે ત્યા માણસ ઊંચો થાય અને બે-ચાર ચટકા ભરે ત્યા મુખમાથી ચીસ નીકળી પડે! પરતુ ચિલાતીપુત્રે ચિંતનના જોરે મનને બરાબર કાબૂમા રાખ્યું જ્યા ઉપશમ હોય ત્યા ક્રોધ કેવો? જ્યા વિવેક હોય ત્યા શરીર પર મમતા કેવી? અને જ્યા સ વર હોય ત્યા ઉપદ્રવનો પ્રતિકાર કેવો?' એટલે તેમણે કોઈ જાતનો પ્રતિકાર કર્યો નહિ આ ઉપદ્રવ અઢી દિન (સુધી ચાલ્યો અને વનકીડીઓએ ચટકા મારી મારીને તેમનુ શરીર ચાળણી જેવુ કરી નાખ્યું, છતા તેઓ ધ્યાનથી ન જ ડગ્યા.

આવા આત્માએા જીવનને સફળ કરી જાય તેમા નવાઈ નથી તેએા કાવધર્મ પામીને સ્વર્ગસુખના અધિકારી બન્યા સારાશ કે ચિંતનની શક્તિ, ચિંતનની તાકાત અજબ છે અને તે કોઈના પણ જીવનનું ભાર પરિવતન કરી શકે છે

અહીં એટલુ સ્પષ્ટ કરવુ આવશ્યક છે કે ચિંતન અવળુ પણ હોઈ શકે છે અને અવળુ પણ હોઈ શકે છે તેમા સવળુ ચિંતન ઉપર જણાવ્યા તેવા શુભ પરિણામેા લાવે છે અને અવળુ ચિંતન આત્માને અધ પતનની ઊંડી ખીણમા ફેંકી દે છે તે માટે રાજર્ષિ પ્રસન્નચન્દ્રનું દૃષ્ટાંત પ્રસિદ્ધ છે તેએા શુભ ધ્યાનમા હતા, પણ શ્રેણિક મહારાજાના બે પ્રતિહારીઓની વાતચીત સાભળી અવળા ચિંતનમા ચડી ગયા અને તે ચિંતન એટલુ પ્રબળ બન્યુ કે તેમણે સાતમી નરકને યેાગ્ય કર્મો ઉપાર્જન કર્યા પરતુ એ ચિંતન પાછું સવળુ ચાલ્યુ અને તેમા જબ્બર વેગ આવ્યેા, એટલે થેાડી જ વારમા ઘનઘાતી કર્મોનેા ક્ષય કરીને કેવળજ્ઞાનના સ્વામી બન્યા

જૈન શાસ્ત્રોમા આવા અનેક દાખલાએા નેાધાયેલા છે, જે ચિંતનનેા ચમત્કાર દર્શાવવા માટે મુમુક્ષુઓને ફરી ફરીને કહેવાય છે

ઉત્તમ પ્રકારના ચિંતનને મહર્ષિઓએ ભાવના કહી છે અને તેને 'ભવનાશિની' જણાવી તેનું ભૂરિ ભૂરિ સન્માન કર્યું છે, એટલે આરાધક આત્માઓએ ઉત્તમ ચિંતનનેા આશ્રય અવશ્ય લેવેા જોઈએ

'ઉપધાનના જુદા જુદા અંગેા વિષે કેવી રીતે ચિંતન કરવુ?' તેનુ કેટલુંક દર્શન આગામી પૃષ્ઠોમા કરાવ્યું છે

૨

ચિંતન-ઉપધાન અંગે

હે આત્મન્! પ્રબળ પુણ્યના યેાગે તને મનુષ્યભવ મળ્યેા, આર્યક્ષેત્ર મળ્યું, જૈન જેવું ઉત્તમ કુળ મળ્યું, પાચે ઇંદ્રિયેાની

પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થઈ અને દીર્ઘ આયુષ્ય પણ મળ્યું વળી સત્સંગ થયો અતિ દુર્લભ તે પણ તને પ્રાપ્ત થયો અને ધર્મારાધનમા રુચિ થવી તો અતિ અતિ દુર્લભ તે પણ તને પ્રાપ્ત થઈ! પરિણામે તે ઉપધાનમા પ્રવેશ કર્યો, તો હવે તારુ કર્તવ્ય શું છે? તેનો પૂરેપૂરો વિચાર કર

હે આત્મન્! આવી તક તને ફરી ક્યારે મળવાની છે? જરા સયોગો સામે તો નજર કર! તબિયતનો તાલ બગડતા વાર લાગતી નથી, નાના-મોટા વ્યાધિઓ એક પછી એક આવ્યા જ કરે છે! વળી પુત્ર-પરિવારના પ્રશ્નો અને સ્વજન સંબંધીઓની સમસ્યાઓ પણ તને વારવાર સતાવ્યા કરે છે! તેમ જ ધધાની ધમાલમાથી પણ તું ઊચો કયા આવે છે? તુ એક પ્રશ્નનો ઉકેલ આણે છે ત્યા બીજો પ્રશ્ન ખડો થાય છે, અને બીજા પ્રશ્નનો ઉકેલ આણે છે, ત્યા ત્રીજા પ્રશ્ને પગરણ કર્યું જ હોય છે! આ ઘટમાળમા તને ધર્મનું આરાધન કરવાનો યોગ્ય અવસર મળે છે જ કયા? માટે મળેલા અવસરને વધાવી લે અને તેની દરેકેદરેક પળનો સદુપયોગ કર

હે આત્મન્! સમય તો ચપટી વગાડતા થા યો જાય છે અને મનુષ્યના બધા મનસુબા અધૂરા રહી જાય છે, માટે જે અવશ્ય કરવા યોગ્ય છે, તે આજે જ કરી લે અબ ઘડી જ કરી લે, એમા જરાયે વિલબ કરીશ નહિ કે વાયદો નાખીશ નહિ આજે તારુ પરમ કતવ્ય એ છે કે ઉપધાનના દરેક અગની પૂરતી સમજણ મેળવી તેને અનુરૂપ ક્રિયા કરવા માટે કટિબદ્ધ રહેવુ તથા તેમા જે કઈ સમય મળે તેનો જ્ઞાન-ધ્યાનની વૃદ્ધિ કરવામા ઉપયોગ કરવો માટે હે આત્મન્! પ્રમાદને પરહરી, ધૈર્યને ધારણ કરી, મહાપુરુષોને સ્મરી સ્મરીને ઉપધાનની આરાધનાને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવામા વીર્યનો ઉલ્લાસ કર, વીર્યનો ઉલ્લાસ કર, વીર્યનો ઉ લ્લાસ કર

૩

ચિંતન-તપ અંગે

હે આત્મન્! જિનેશ્વર દેવોએ ધર્મનું જે મંગલમય સ્વરૂપ પ્રકાશ્યું તેમાં તપને વિશિષ્ટ સ્થાન આપેલું છે, તે તું જરા પણ ભૂલીશ નહિ. જેમ અગ્નિ સુવર્ણમાં રહેલા મેલને જુદો પાડે છે, જેમ હંસ દૂધમાં રહેલા જળને જુદું પાડે છે, તેમ તપ કર્મરૂપી મેલને આત્માથી જુદો પાડે છે.

હે આત્મન્! તપની તાકાત વિષે તું જરા પણ શંકા સેવીશ નહિ. કોડો ભવમાં સંચિત કરેલાં ચીકણાં કર્મને તે તત્કાલ તોડી શકે છે અને તેનો સર્વનાશ કરી શકે છે. તપની આ મહાન તાકાતથી આજ સુધીમાં અનંત અનંત આત્માઓએ મંગલમય મુક્તિમહાલયમાં પ્રવેશ મેળવ્યો છે અને તું પણ તેની તાકાતથી જ તેમાં પ્રવેશ મેળવી શકીશ.

હે આત્મન્! તપની આ કેવી અદ્ભુત શક્તિ? તપનો આ કેવો અચિંત્ય પ્રભાવ? તેથી જ નિર્ગ્રંથ મહર્ષિઓએ કહ્યું છે કે 'મનુષ્યનું શરીર જે આજ-કાલ વિનાશ પામવાનું છે, તેનું મોટું ફળ એ જ છે કે તેનાથી સમગ્ર નિર્જરા કરનારું તપ તપવું.'

હે આત્મન્! તપના બે ભેદ તું બરાબર સમજી લે. અણસણ, ઉણોદરિકા, વૃત્તિસંક્ષેપ, રસત્યાગ, કાયક્લેશ, અને સંલીનતા, આ છ પ્રકારોનો સમાવેશ બાહ્ય તપશ્ચર્યામાં થાય છે કે જે શરીર અને મનની શુદ્ધિ કરવાનું સુંદર સાધન છે, ત્યારે પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવૃત્ત્ય સ્વાધ્યાય ધ્યાન અને કાયોત્સર્ગ,–આ છ પ્રકારોનો સમાવેશ અભ્યંતર તપશ્ચર્યામાં થાય છે કે જે આત્માની શુદ્ધિ કરવામાં અત્યંત ઉપયોગી છે. ઉપધાનમાં આ બારે પ્રકારની તપશ્ચર્યા કરવાની કેવી સુંદર તક સાંપડી છે!

હે આત્મન્! ઉપધાનમા ઉપવાસ એકાતર કરવાના હોય છે, એટલે અણસણ–તપ થાય છે, વાપરવાના દિવસે થેાડુ ઓછું જમવાથી ઉણોદરિકા–તપ પણ થાય છે, વાપરવા યેાગ્ય ઘણાં દ્રવ્યેા હોય તેમાના અમુક છેાડી દેવાથી વૃત્તિસક્ષેપ–તપ પણ થાય છે, અને કાચી વિગયનેા ત્યાગ કે આય બિલ કરવાથી રસત્યાગ–તપ પણ થાય છે વળી ઉપધાનમાં માથે ટેાપી કે પાઘડી પહેરાતી નથી કે પગમા બૂટ–ચ પલ રખાતા નથી, તેમજ ભેાય કે પાટિયા પર એક સ થારિયા પર સૂઈ રહેવાનુ હોય છે, રેાજ સેા ખમાસમણા દેવા વગેરે ક્રિયાઓ હોય છે, એટલે કાયકલેશ–તપનુ સેવન પણ થાય છે, અને રેાજ સેા લેાગસ્સનેા કાયેાત્સર્ગ કરતા, ૨૧૬૦ નમસ્કાર મ ત્રનેા સ્વાધ્યાય કરતા, તેમજ એક જ સ્થળે લાબા સમય સુધી અગેાપાગ સ કેાચીને શાત બેસી રહેતા સ લીનતા તપની સાધના પણ થાય છે

હે આત્મન્! ઉપધાનમા નાની મેાટી સ્ખલનાઓ કે ભુલેા માટે પ્રાયશ્ચિત્ત લેવાનું હોય છે, તેથી પ્રાયશ્ચિત્ત-તપ થાય છે, ગુરુ તેમ જ વડીલનેા વિનય કરવાનેા હોય છે, તેથી વિનય-તપ પણ થાય છે તપસ્વીઓની સેવા ભક્તિ કરવાથી વૈયાવૃત્ય-તપ પણ થાય છે, સૂત્રેાની વાચના લેવાથી, તેનુ પરિવર્તન કરવાથી તથા રેાજ શ્રી નમસ્કાર મ ત્રની ૨૦ બાધી નવકારવાળી ગણવાથી સ્વાધ્યાય–તપ પણ થાય છે, ઉપધાન તપની ક્રિયાઓ કરતા શુભ ચિંતન ચાલુ રાખવાથી તથા ધ્યાનનેા અભ્યાસ કરવાથી ધ્યાનતપ પણ થાય છે, અને રેાજ સેા (૧૦૦) લાેગસ્સનેા કાયેાત્સર્ગ કરવાથી કાયેાત્સર્ગ–તપ પણ થાય છે આ રીતે ઉપધાનમા તપના બારે પ્રકારની સુદર તાલીમ મળે તેવી જોગવાઈ છે, તેા તારાથી લેવાય તેટલેા લાભ લે

હે આત્મન્! તપ સંબંધી મહાપુરુષોએ જે વચનો કહ્યા છે તે પણ તું બરાબર યાદ રાખજે

पूजालाभप्रसिद्ध्यर्थं तपस्तप्यते योऽल्पधी ।
शोष एव शरीरस्य, न तस्य तपस फलम् ॥

જે મંદબુદ્ધિ મનુષ્ય પૂજા, લાભ કે પ્રસિદ્ધિ માટે તપ કરે છે, તેને તપનું ફળ મળતું નથી, કારણ કે તે તપ શરીરનો શોષ જ છે

વળી તેમણે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહ્યું છે 'नो इहलोगट्ठयाए नो परलोगट्ठयाए नो उभयलोगट्ठयाए नो कित्तिवन्नसद्दसिलोगट्ठयाए नन्नत्थ निज्जरट्ठयाए-હે મુમુક્ષુઓ! તમે (કોઈ પણ પ્રકારનું નાનું કે મોટું તપ) આ લોકના સુખની ઇચ્છાથી નહિ, પરલોકના સુખની ઇચ્છાથી નહિ, ઉભયલોકના સુખની ઇચ્છાથી નહિ, કીર્તિ યશ મહત્તા કે સત્કાર કે પ્રશંસાની ઇચ્છાથી નહિ, પણ માત્ર કર્મની નિર્જરા કરવાને અર્થે જ કરો'

सो य तवो कायव्वो, जेण मणोऽमगलं न चिंतेइ ।
जेण न इंदियहाणी, जेण जोगा न हायंति ॥

'મુમુક્ષુ આત્માઓએ તેવું જ તપ કરવું કે જેનાથી મન અમંગળનું ચિંતવન કરે નહિ, અર્થાત્ તે આર્તધ્યાન-રૌદ્ર ધ્યાનમાં ચડી જાય નહિ, જેનાથી ઇંદ્રિયોમાં ખોડ, ખાપણ આવે નહિ અને જેનાથી મન, વચન કાયાની પ્રવૃત્તિ કરવાની શક્તિ હણાઈ જાય નહિ'

હે આત્મન્! આ વસ્તુઓનો ખ્યાલ રાખીને તું કોઈ પણ જાતની કામના વિના માત્ર કર્મની નિર્જરાર્થે ઉપધાન તપ કર અને શુદ્ધિ તથા શાંતિનો રોમાંચકારી અનુભવ લે

હે આત્મન્! દીર્ઘકાળના સંસ્કારથી તારા મનમાં એમ જ વસી ગયું છે કે ખાવાથી આનંદ આવે પણ તે તારી ગંભીર ભૂલ છે! ખાવા કરતાં તપશ્ચર્યામાં વિશેષ આનંદ છે, તેની ખાતરી

તું સ્વાનુભવથી કરી જો! અનંત કાળથી તું ખાતો જ આવ્યો છે, છતાં તૃપ્તિ થઈ નહિ, એ જ બતાવી આપે છે કે ખાવામાં સુખ રહેલું નથી. બીજી બાજુ જેઓ આહાર ગ્રહણ કરવાની કંગાલટમાંથી સર્વથા મુક્ત થયા અર્થાત્ અણાહારી પદ પામ્યા, તેમનું સુખ તપાસી જો, એટલે તારો ભ્રમ ભાગી જશે! તારા જ્ઞાનચક્ષુઓ પર અજ્ઞાનના જે આવરણો આવી ગયાં છે, તે દૂર થશે!

હે આત્મન્! જ્યારે તને તપશ્ચર્યામાં અપૂર્વ આનંદ આવશે, ત્યારે ભવસાગરનો કિનારો હાથવેંતમાં આવી જશે, તે તું કદી ન ભૂલીશ! કદી ન ભૂલીશ!

હે આત્મન્! કઠિન કર્મ ખપાવવા માટે ચરમતીર્થંકર દેવાધિદેવ શ્રીવીર પરમાત્માએ કેવા આકરા તપો કર્યાં હતા? ૪૫૧૫ દિવસના સાધના કાલમાં ૪૧૬૬ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા અને પારણાના દિવસો તો માત્ર ૩૪૯ જ હતા! તેમણે એક છ માસી તપ કર્યો, બીજો પાંચ ઉણા દિવસનો છ માસી તપ કર્યો, નવ ચઉમાસીઓ કરી, બે ત્રણમાસીઓ કરી, બે અઢીમાસીઓ કરી, છ બે માસીઓ કરી, બાર માસક્ષમણ કર્યાં, બહોતેર પક્ષક્ષમણ કર્યાં, બાર અઠ્ઠમ કર્યાં, બસો ઓગણત્રીસ છઠ્ઠ કર્યાં અને ભદ્ર, મહાભદ્ર તથા સર્વતોભદ્ર પ્રતિમાઓ પણ વહન કરી. કેવા દીર્ઘતપસ્વી! કેટલા મહાતપસ્વી! હે આત્મન્! તું એમના પગલે ચાલી યથાશક્તિ તપશ્ચર્યા કર અને કર્મ ખપાવી શુદ્ધ, બુદ્ધ, નિરંજન થા.

૪

ચિંતન-સ્વાધ્યાય અંગે

હે આત્મન્! તું સ્વાધ્યાયનું મહત્ત્વ બરાબર સમજી લે, કારણ કે શ્રુતજ્ઞાનની આરાધનાનું તે અનિવાર્ય અંગ છે, ધ્યાનમાં પ્રગતિ કરવા માટેનું તે પ્રાથમિક પગથિયું છે, અને કાયોત્સર્ગમાં કુશલ થવા માટેનું તે સર્વોત્તમ સુંદર સાધન છે.

હે આત્મન્! તું શ્રુતજ્ઞાનની જે આરાધના કરવા ઇચ્છે છે, તે વાચના, પ્રચ્છના, પરિવર્તના અનુપ્રેક્ષા અને ધર્મકથા એ પાંચ પ્રકારના સ્વાધ્યાયથી જ સારી રીતે થઈ શકશે. વાચનાથી તને સૂત્ર આવડશે અને તેના અર્થ સમજાશે, પ્રચ્છનાથી તને વિશેષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થશે, પરિવર્તનાથી તારું જ્ઞાન તાજુ રહેશે, અનુપ્રેક્ષાથી તેનું રહસ્ય સમજાશે અને ધર્મકથાથી પ્રાપ્ત થયેલું જ્ઞાન સારી રીતે પરિપક્વ થશે

હે આત્મન્! જે સૂત્રોની તું વાચના લઈ રહ્યો છે, તેની મહત્તા કદી વિચારે છે ખરો? એ સર્વજ્ઞ પ્રણીત સૂત્રોના પદેપદમાં જનમ-જનમના પાપ ધોવાની અને પ્રશસ્ત પરિણામો લાવવાની પ્રચંડ તાકાત ભરેલી છે, તેના એક એક શબ્દમાં સત્યનો પ્રકાશ કરવાની અસીમ શક્તિ છૂપાયેલી છે,

હે આત્મન્! બધા સૂત્રોના સાર રૂપે સૂત્રથી શ્રી જિનેશ્વર દેવોએ અને અર્થથી શ્રી ગણધર ભગવંતોએ શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રની પ્રરૂપણા કરી છે, માટે તું એનો સ્વાધ્યાય કર, એનું પુનઃ પુનઃ સ્મરણ કર, એની નિયમિત ગણના કર, તું જો કે ઊઠતાં, બેસતાં, સૂતાં તેનું સ્મરણ કરે છે અને સામાયિકમાં, પ્રતિક્રમણમાં, દેવવંદનમાં, પચ્ચક્ખાણ પારતાં, સજ્ઝાય કરતાં એમ દરેક વખતે તેની ગણના કરે છે, તેવા વખતે વખતે તેની છૂટી કે બાંધી માળા પણ ગણે છે પરંતુ એક આસને લાંબો સમય બેસીને સ્થિર ચિત્તે એની ગણના કદી કરી નથી, તે અવસર તને ઉપધાનમાં પ્રાપ્ત થયો છે, માટે તેનો બરાબર લાભ લે

હે આત્મન્! શ્રી નમસ્કાર મંત્રનો સ્વાધ્યાય સ્થિર ચિત્તે થઈ શકે તે માટે પ્રથમ તો તું લઘુનીતિ વગેરેથી નિવૃત્ત થઈને ઉત્તર દિશા કે પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખીને પદ્માસન પર્યંકાસન કે સુખાસન લગાવ અને મેરુ દંડને બરાબર સીધો રાખ

મસ્તક પણ ટટાર જ રહે. તે વખતે આંખો અર્ધી કે પૂરી બંધ રાખ અને ગણના કે જપનો પ્રારંભ કરતા પહેલા થોડા દીર્ઘ શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ લે, જેથી શરીર અને મનમા જોઇતી સ્ફૂર્તિ આવી જાય પછી શ્વેત સૂતર, રેશમ, ચાદી કે સ્ફટિકના મણકાની માળા[1] ગ્રહણ કરીને તર્જની[2] પર રાખ અને એક નમસ્કાર ગણીને તેનો એક મણકો ફેરવ

હે આત્મન્! માળાથી જપ કરતી વખતે તુ થાભલા કે ભીંતને ટેકો દઈને બેસ નહિ, આડુ અવળુ જો નહિ, કોણ શું કરે છે તેના પર ધ્યાન આપ નહિ, હાથના આગળા છૂટા રાખ નહિ અર્થાત્ એક બીજા સાથે જોડાયેલા રાખ, મોઢેથી કઈ બોલ પણ નહિ, હોઠો ફફડાવ નહિ પણ કઠગતા વાણીથી[3] સમગતિએ[4] મ ત્રપાઠનુ સ્મરણ કર

---

૧ વિદ્યાસિદ્ધિ સાત્વિક કાર્યો અને મોક્ષપ્રાપ્તિ અર્થે થતા સ્મરણમા શ્વેતમાળા પ્રશસ્ત છે

૨ અગૂઠો તર્જની મધ્યમા અનામિકા અને કનિષ્ઠકા એ પાચ આગળીઓનો ક્રમ છે

૩ ઓષ્ઠગતા- સ્પષ્ટ ઉચ્ચારરૂપ) વાણી વૈખરી કહેવાય છે કઠગતા વાણી મધ્યમા કહેવાય છે હૃદયગતા વાણી પરા કહેવાય છે જ્યારે પરા વાણીથી જપ થાય છે ત્યારે પ્રયત્ન કર્યા વિના પણ જપ ચાલતો હોય છે તેને અજપા જાપ કહે છે આ જાપ માત્ર મનોવૃત્તિરૂપ જ હોય છે

૪ જાપ કરતા વાણીનો વેગ વધી જાય તો દ્રુતગતિ કહેવાય અને ઘટી જાય તો વિલબિત ગતિ કહેવાય પરતુ વેગ એક સરખો જળવાઈ રહે તો સમગતિ કહેવાય તાત્પર્ય કે ઘડીકમા રટણ બ_ ઝડપથી કરવુ ને ઘડીકમા બહુ જ ધીમેથી કરવુ એ મનની અસ્વસ્થતા સૂચવે છે તેથી તેનો ત્યાગ કરવો

હે આત્મન્ ! શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રનું સ્મરણ કરતી વખતે તારું ધ્યાન એ મંત્રનાં પદો પર જ રાખ તો ધીરેધીરે તે પદોના અક્ષરો સ્ફુટ થશે, જ્યોતિર્મય જણાશે અને તેમાથી વિદ્યુત્ જેવો પ્રકાશ પ્રગટવાનો અનુભવ થશે.

હે આત્મન્ ! એ પદો બોલતી વખતે તું એનો અર્થ પણ વિચાર એટલે 'નમો અરિહંતાણં' પદ બોલતી વખતે અષ્ટ મહા પ્રાતિહાર્યયુક્ત શ્રી અરિહંત દેવની પ્રશમરસનિમગ્ન દિવ્ય મૂર્તિના દર્શન થશે, નમો સિદ્ધાણં' પદ બોલતી વખતે અનંત અક્ષય સુખના ભોક્તા સિદ્ધ ભગવંતના દર્શન થશે, 'નમો આયરિયાણં' પદ બોલતી વખતે ગુણગંભીર પરમ પ્રશસ્ત આચાર્ય ભગવંતના દર્શન થશે, 'નમો ઉવજ્ઝાયાણં' પદ બોલતી વખતે સૂત્રસિદ્ધાંતના પારગામી મહાજ્ઞાની મહાધ્યાની ઉપાધ્યાય ભગવંતના દર્શન થશે, નમો લોએ સવ્વસાહૂણં' પદ બોલતા સમતા અને શીલથી વિભૂષિત ક્ષમાવંત સ્વાધ્યાયધ્યાનમગ્ન સાધુ ભગવંતના દર્શન થશે અને 'એસો પંચ નમુક્કારો સવ્વપાવપ્પણાસણો, મંગલાણં ચ સવ્વેસિં, પઢમં હવઈ મંગલં' એ પદો બોલતા જગતમાં જો કોઇ ઉત્કૃષ્ટ વસ્તુ હોય તો તે આ જ છે, આ જ છે, આ જ છે એવું સ્પષ્ટ ભાન થશે પછી બીજી વસ્તુની કામના રહેશે નહિ, ઇચ્છા થશે નહિ ! સર્વશ્રેષ્ઠ મંગલ મળી ગયા પછી બીજી કઇ વસ્તુની તૃષ્ણા રહે ?

હે આત્મન્ ! આ સાધનની સર્વોત્કૃષ્ટતા પર તે આજ સુધી જોઈએ તેવું ગંભીર ચિંતન કર્યું નહિ, પરિણામે તું આડીઅવળી અનેક વસ્તુઓમાં રખડ્યો અને જીવનની મહામૂલ્યવાન પળોને વેડફી નાખી, પરંતુ હજી બધું બગડી ગયું નથી તું દરરોજ શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રની ૨૦ બાંધી માળા શાંત ચિત્તે, એકાગ્રતાથી,

સૂત્રાર્થના ઉપયોગપૂર્વક ગણતો રહે એટલે તને જોઇતો પ્રકાશ મળી રહેશે, જોઇતી શુદ્ધિ અને શાંતિની પ્રાપ્તિ થશે

હે આત્મન્! જો માળા ગણતા હાથમાંથી પડી જાય કે ઝોકા આવવા લાગે તો સમજજે કે તે ચિત્તની સ્વસ્થતા ગુમાવી છે અને તે કારણે આલોયણાનો અધિકારી બની ચૂકયો છુ માટે બરાબર ઉપયોગ રાખજે અને કોઈ પણ ભૂલ કે સ્ખલના કર્યા વિના શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રનો દૈનિક સ્વાધ્યાય-દૈનિક જાપ પૂર્ણ કરજે

૫

ચિંતન-ધ્યાન અંગે

હે આત્મન્! ધ્યાન સુધરે તો બધુ સુધરે એમ સમજીને તું ધ્યાનને સુધારવા તરફ પૂરતું લક્ષ આપ રોગ, આપત્તિ કે સુસીબતો આવતા તુ અકળાય છે, સુઝાય છે, હાયવોય કરે છે કાગારોળ મચાવે છે અને કરુણ કલ્પાંતો કરી દુ ખમય વિચારોનુ-આર્ત્તધ્યાનનું સેવન કરે છે તે તને જરાયે છાજતું નથી આ પ્રકારનુ આર્ત્તધ્યાન કરવાથી શુ દુ ખ અને દર્દો ચાલ્યા જાય છે? શું ગયેલી લક્ષ્મી પાછી આવે છે? શુ નષ્ટ થયેલો અધિકાર ફરી સાંપડે છે? શું મૃત્યુ પામેલા સ્વજન-સંબધીઓનુ પુનરાગમન થાય છે? જો એમાનુ કઈ બનતું નથી, તો આર્ત્તધ્યાનનુ સેવન શા માટે?

હે આત્મન્! કોઇ તુકારે બોલાવે, ગાળ ભાંડે, નિંદા કરે, સામો થાય કે શત્રુતાભર્યુ વર્તન ચલાવે તો તારા મનનાં પરિણામો તરત જ રુદ્ર બની જાય છે, અને તુ માનેલા શત્રુને મહાત કરવા કે માનેલા વેરીનું નિકંદન કાઢવા કોઈ ઉપાય કરવામા બાકી રાખતો નથી આ તે તારી કઇ દશા? શું અગ્નિથી અગ્નિ બુઝાય છે ખરો? શુ વેરથી વેરનુ શમન થાય છે ખરુ? જો એમ બનતુ નથી તો આ પ્રકારનુ રૌદ્ર ધ્યાન શા માટે?

હે આત્મન્! આર્તધ્યાન અને રૌદ્રધ્યાનનાં પરિણામે તારે ભવસાગરમાં કેટલું ભયંકર ભ્રમણ કરવું પડશે અને કેવી ઘોર યાતનાઓ સહન કરવી પડશે તેનો કંઈક વિચાર કર, કંઈક વિચાર કર. દુઃખ અને દર્દો, આપત્તિઓ અને મુસીબતો, મુંઝવણો ને આફતો એકાએક આવી પડેલ નથી, પણ તે એમને ભૂતકાળમાં નિમંત્રણ કરેલું છે, તે કેમ ભૂલી જાય છે? ધતૂરો વાવીને તારે ગુલાબનાં ફૂલ સૂંઘવા છે તે કેમ સૂંઘાશે? લીમડો વાવીને તારે કેરીઓ ખાવી છે, તે કેમ ખવાશે? વળી તું શત્રુ અને વેરીના વિચારો કર્યા કરે છે, પણ તારો ખરો શત્રુ તું જ છે, તારો સાચો વૈરી તું જ છે, તે કદી પણ ભૂલીશ મા. જો તારે ક્રોધ જ કરવો હોય, તો તારી ભૂલો ઉપર કર, જો તારે દંડ જ દેવો હોય તો તારી જાતને દે, પણ રૌદ્રધ્યાનનું સેવન કરીને નવા નવા કર્મો શા માટે બાંધે છે?

હે આત્મન્! આઠમાંથી ચાર જાય તો ચાર બાકી રહે અને ચારમાંથી ચાર જાય તો શૂન્ય વધે પણ તું તો આઠમાં આઠ ઉમેરીને સરવાળે શૂન્ય લાવવા ઇચ્છે છે, તે કેમ બનશે? ક્યાં ગયું તારું ગણિતનું જ્ઞાન? ક્યાં ગઈ તારી હિસાબ-કિતાબની કુશળતા?

હે આત્મન્! તું આ બંને પ્રકારના અશુભ ધ્યાનો છોડીને શુભ ધ્યાનમાં જ પ્રવૃત્ત થા, શુભ ધ્યાનનો આશ્રય લે અને શુભ ધ્યાનમાં જ મગ્ન બની જા. એ સિવાય તારો ઉદ્ધાર નથી, એ વિના તારો મોક્ષ નથી.

હે આત્મન્! શુભ ધ્યાનના બે પ્રકાર પૈકી પ્રથમ તું ધર્મ ધ્યાનની ધારાએ બરાબર ચડીશ તો શુક્લધ્યાન પર ચઢવાનું મુશ્કેલ નથી, અને શુક્લધ્યાન પર બરાબર સ્થિર થઈશ તો કર્મની કઠિન શૃંખલાઓને ભાંગીને છૂટો થતાં વાર લાગવાની નથી.

વળી એ રીતે કર્મની શૃંખલાઓ ભાગીને ભૂકો થયો કે કેવળ જ્ઞાનની જાજ્વલ્યમાન જ્યોતિ જરૂર ઝળહળી ઊઠશે, જરૂર ઝગહળી ઊઠશે, જરૂર ઝગહળી ઊઠશે બસ આ જ તારું ધ્યેય છે, આ જ તારું લક્ષ્ય છે, આ જ તારું ગંતવ્યસ્થાન છે તો અત્યારે ને અબઘડી જ ધર્મધ્યાનમાં મગ્ન થા!

હે આત્મન્! શ્રી જિનેશ્વર દેવોએ ધર્મધ્યાનના ચાર પાયા બતાવ્યા છે, તે તું બરાબર અવધારી લે તેનો પ્રથમ પાયો આજ્ઞા વિચય ધર્મધ્યાન છે, એટલે સર્વજ્ઞ ભગવંતોની આજ્ઞાનું સતત ચિંતન કર જેઓ ત્રણ લોકના સર્વ પદાર્થોના સર્વ પર્યાયોને હસ્તામલકવત્ જુએ છે જાણે છે, તેમના કથનમાં અસત્યનો અંશ હોય જ નહિ રાગ અને દ્વેષ સર્વથા હણાઈ જવાથી જેમને આ જગત્‌ની કોઈ પણ વસ્તુ પર માયા-મમતા રહી નથી, તે કદી અસત્ય બોલે જ નહિ, એમ સમજી તેમની દરેક આજ્ઞાનું મનન કર.

હે આત્મન્! ધર્મધ્યાનનો બીજો પાયો અપાય-વિચય ધર્મધ્યાન છે, એટલે તું સાંસારિક સુખો વડે થતા અપાયનું સતત ચિંતન કર ભોગ એ રોગ છે, સંગીત એ વિલાપ છે, નૃત્ય એ વિટંબણા છે, ખરેખર! સર્વ કામનાઓ દુઃખને લાવનારી છે એમ માનીને તું એમાથી વિરક્ત થા

હે આત્મન્! ધર્મધ્યાનનો ત્રીજો પાયો વિપાકવિચય ધર્મધ્યાન છે, એટલે કર્મના શુભાશુભ વિપાકનું સતત ચિંતન કર. શુભ કર્મનું ફળ શુભ મળે છે, અશુભ કર્મનું ફળ અશુભ મળે છે, તેથી સારા ખોટા ફળોની જવાબદારી બીજાને માથે ન ઓઢાડ તું જ કર્મનો કર્તા છે અને તું જ કર્મનો ભોક્તા છે, એ વાતનું વારંવાર મનન કર

હે આત્મન્! ધર્મધ્યાનનો ચોથો પાયો સંસ્થાન-વિચય ધર્મધ્યાન છે, એટલે તું અનંત આકાશના ચૌદ રાજપ્રમાણ ક્ષેત્રમાં

વ્યાપી રહેલા લોકના સ્વરૂપનું સતત ચિંતન કર અને ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, કાલ પુદ્ગલ અને જીવ એ છ દ્રવ્યના લક્ષણોથી પૂરેપૂરો પરિચિત થા, એટલે તારું સ્વરૂપ તને બરાબર સમજાઈ જશે અને સિદ્ધશિલાના અગ્રભાગે બિરાજનારા અનંત અનંત સુખ માણી રહેલા સિદ્ધ પરમાત્માઓની સ્થિતિનો પણ સાચો ખ્યાલ આવશે

હે આત્મન્! ધર્મધ્યાનમાં મગ્ન રહેવાની સર્વ સામગ્રી ઉપધાનમાં મોજૂદ છે, ગુણિયલ ગુરુરાજની છત્રછાયા છે સાધર્મિક બંધુઓનો સતત સહવાસ છે, અને પ્રાતઃકાળથી મોડી રાત સુધી ધાર્મિક ક્રિયાઓ ચાલુ રહે તેવી સર્વાંગસુંદર યોજના છે આ વાતાવરણનો તારાથી લેવાય તેટલો લાભ લે, એમાં જરા પણ પ્રમાદ કરીશ નહિ

*

ચિંતન-કાયોત્સર્ગ અંગે

હે આત્મન! તે દુસ્વપ્ન-દુઃસ્વપ્ન નિમિત્તે ચાર લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ હમણાં જ પૂરો કર્યો હવે ધર્મધ્યાનની પુષ્ટિ અર્થે સો લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ કર તેના આરાધન માટે સર્વ પ્રકારના કોલાહલથી રહિત આ પ્રાતઃકાળનો સમય ઘણો જ અનુકૂળ છે હજી રાત્રિ ચાર-પાંચ ઘડી બાકી છે, એટલે પ્રતિક્રમણના સમય પહેલાં તું એ કાયોત્સર્ગ જરૂર પૂર્ણ કરી શકીશ

હે આત્મન્! તે આજ સુધી અનેક નાના-મોટા કાયોત્સર્ગ કર્યા અને આજે પણ કરે છે, પરંતુ કદી પણ તેના શાસ્ત્રોક્ત સ્વરૂપનું ગંભીરતાથી ચિંતન કર્યું નથી, તો આજે થોડી ક્ષણ તેનું ચિંતન કરી લે

હે આત્મન્! કાયોત્સર્ગ કરવા માટે સર્વજ્ઞ ભગવંતોએ સ્થાન (ઠાણ), મૌન (મોણ) અને ધ્યાન (ઝાણ) એ ત્રણ વસ્તુઓની

આવશ્યકના દર્શાવી છે તેમા સ્થાણુ કે સ્થભની જેમ સ્થિર ઊભા રહેવુ તેને <u>સ્થાન</u> કહેવામા આવે છે,× વાણીનો પ્રવાહ બધ કરવો તેને <u>મૌન</u> કહેવામા આવે છે, અર્થાત્ કાયોત્સર્ગ કરતી વખતે તારાથી એક પણ શબ્દ બોલી શકાય નહિ, અને ચિત્તને આકૃતિ અક્ષરો, કોઇ વિશિષ્ટ રૂપ કે રૂપરહિત ભાવ પર એકાગ્ર કરવુ તેને <u>ધ્યાન</u> કહેવામા આવે છે, એટલે કાયોત્સર્ગ કરતી વખતે તારે ચિત્તને એકાગ્ર કરવુ જોઇએ

હે આત્મન્! એક આસને લગભગ ત્રણ કલાક સુધી સ્થિર રહી શકાય ત્યારે આસન સિદ્ધ થયું ગણાય છે, એટલે આસન વાળ્યા પછી શરીરનુ હલન-ચલન થઇ શકે નહિ કે અગો પાગોને હલાવી શકાય નહિ, એ બરાબર લક્ષમા રાખજે

હે આત્મન્! તુ સ્થાન અને મૌનની સિદ્ધિ અર્થે નીચેના ઓગણીસ દોષોને અવશ્ય ટાળજે —

(૧) ઘોટકદોષ-ઘોડાની પેઠે એક પગ ઊચો રાખવો કે વાકો રાખવો તે

(૨) લતાદોષ-વાયુથી વેલડી હાલે, તેમ શરીરને હલાવવુ તે

(૩) સ્તભાદિ દોષ-થાભલા વગેરેને ઓઠીંગણુ દઇને ઊભા રહેવું તે.

(૪) માલદોષ—ઉપર મેડી અથવા માળ હોય તેને મસ્તક ટેકવીને ઊભા રહેવુ તે

(૫) ઉધિદોષ—ગાડાની ઊધની પેઠે પગના અગૂઠા તથા પાની મેળવીને ઊભા રહેવુ તે

× કારણ પરત્વે બેસીને તથા સૂતેલે પણ કાર્યોત્સર્ગ થઇ શકે છે દાખલા તરીકે અતિમ અણસણ વખતે પદ્માસન, પર્યંકાસન કે પાદપોપગમનનો આશ્રય લેવાય છે

(૧૮) મદિરાદોષ-આલાવા ગણતા મદિરા પીધેલાની માફક બડબડાટ કરવો તે

(૧૯) પ્રેક્ષ્યદોષ-વાનરની પેઠે આસપાસ જોયા કરવુ અને હોઠ હલાવવો તે

હે આત્મન્! ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનું કામ પ્રમાણમા અઘરૂ છે, તેથી જ કહ્યુ છે કે—

સુકર મલધારિત્વ, સુકર દુસ્તપ તપ ।
સુકરોઽક્ષનિરોધશ્ચ, દુષ્કર ચિત્તરોધનમ્ ॥

શરીર વિભૂષાનો ત્યાગ કરી મેલા રહેવુ તે સહેલુ છે, અન્ન-જળના ત્યાગરૂપ તપ કરવુ એ પણ સહેલુ છે, અને ઇંદ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો એ પણ સહેલો છે, પરંતુ મનનો રોધ કરવો, મનને જ્યા ત્યા ભટકતુ અટકાવવુ તે ઘણુ દુષ્કર છે

પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે ચિત્ત એકાગ્ર થઈ શકતુ નથી તુ બરાબર પ્રયત્ન કરે તો ચિત્ત અવશ્ય એકાગ્ર થઈ શકે

હે આત્મન્! પાણી પસરી જવાના સ્વભાવવાળુ છે, પણ તેને ઘડાથી બાધવામા આવે છે, તો એક સ્થળે રહી જાય છે અથવા મણકા છૂટા હોય તો ગમે ત્યા પડી જાય છે અને ખોવાઇ જાય છે, પણ તેને એક સૂત્રમા પરોવવામા આવે તો બધા સાથે રહી જાય છે, તેમ ચિત્ત જ્યા ત્યા ભટકવાના સ્વભાવવાળુ છે, પણ તેને કોઈ વિચારથી બાધવામા આવે, તો જ્યા ત્યા ભટકતું અટકી જાય છે, અર્થાત્ એકાગ્ર થાય છે

હે આત્મન્! ચિત્તને એકાગ્ર કરવા માટે મહાપુરુષોએ પિંડસ્થ, પદસ્થ, રૂપસ્થ અને રૂપાતીત એ ચાર પ્રકારના ધ્યેયોનું વર્ણન કર્યું છે, તે તું બરાબર સમજી લે પિંડસ્થ ધ્યેયનુ ધ્યાન પાર્થિવી, આગ્નેયી, મારુતી, વારુણી અને તત્ત્વભૂ નામની પાચ ધારણાઓ વડે થાય છે

તેમાં આકૃતિ અને ક્રિયા મુખ્ય છે પદસ્થ ધ્યેયનું ધ્યાન સામાન્ય રીતે નમસ્કારમંત્રના પદો વડે તથા બીજા મંત્રાક્ષરો વડે થાય છે પરંતુ કોઇપણ સૂત્ર સિદ્ધાંતનાં પદોનો પણ તેમાં ઉપયોગ થઇ શકે લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ કરતી વખતે તેના પદોનું અક્ષરશ ધ્યાન ધરી શકાય રૂપસ્થ ધ્યેયનું ધ્યાન શ્રી અરિહંત ભગવંતોના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવા વડે થાય છે અને રૂપાતીત ધ્યેયનું ધ્યાન આકૃતિરહિત, જ્ઞાનાનન્દસ્વરૂપ, નિરંજન સિદ્ધ પરમાત્માના ચિંતન વડે થાય છે

હે આત્મન્ ! કાયોત્સર્ગમાં સ્થિર બનારના દેહની જડતા નાશ પામે છે અને મતિની શુદ્ધિ થાય છે તેનામાં સુખ-દુઃખ સહન કરવાની શક્તિ આવે છે, તે સૂક્ષ્મ ચિંતન કરી શકે છે અને શુભ ધ્યાન ધરી શકે છે, તેથી તું કાર્યોત્સર્ગમાં બરાબર સ્થિર થા

હે આત્મન્ ! કાયોત્સર્ગનું આ સ્વરૂપ સમજીને તું રોજ સો લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ કર તો થોડા દિવસમાં જ તને અપૂર્વ શાંતિનો અનુભવ થશે. પછી આર્ત્તધ્યાન કે રૌદ્રધ્યાન તારી પાસે ફરકી શકશે નહિ, કારણ કે ધર્મધ્યાનનું પ્રબળ સામ્રાજ્ય જામ્યું હશે

હે આત્મન્ ! દરેક તીર્થંકરનું નામ એ એક મહાન શાંતિમંત્ર છે, તેમનું રોજ સો સો વાર સ્મરણ કરતાં કોઇ રોગ શોક ભય, ત્રાસ, મુસીબત કે વિટંબણા ઊભી રહી શકે જ નહિ, એ વાત તું સો ટકા ખાતરીની માનજે અને છેલ્લી ગાથામાં સિદ્ધ ભગવંતોનું સ્મરણ છે તે પણ તેવું જ શાન્તિ, તુષ્ટિ, પુષ્ટિ કરનારું છે, માટે એકાગ્રચિત્તે મૌનપૂર્વક તું સો લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ પૂર્ણ કર

૭

ચિંતન-વિવિધ વિષયો અંગે

હે આત્મન્ ! જે ક્રિયા અવશ્ય કરવા યોગ્ય હોય તેને જ આવશ્યક કહેવાય છે પ્રાણાયામ, નેતી, ધોતી, બસ્તી વગેરેને

સર્વજ્ઞ ભગવંતોએ આવશ્યક ક્રિયા નથી કહી, પરંતુ સામાયિક, ચતુર્વિંશતિસ્તવ, વંદન, પ્રતિક્રમણ, કાયોત્સર્ગ અને પ્રત્યાખ્યાન એ છ ક્રિયાઓને આવશ્યક કહી છે, તેથી જ તું પ્રતિદિન સવાર-સાંજ તેનું આરાધન કરે છે આ ક્રિયાઓ વિષે પણ તું થોડું ચિંતન કર સામાયિક વડે સાવદ્ય યોગની વિરતિ થાય છે, અર્થાત્ પાપમય પ્રવૃત્તિથી અટકી શકાય છે ચતુર્વિંશતિસ્તવવડે ચોવીશ તીર્થંકરોના સદ્‌ભુત ગુણોનું કીર્તન-સ્તવન થાય છે, એથી ભાવપૂર્વક ભગવત્સ્મરણ કરી શકાય છે વંદનાવડે ગુણવાન ગુરુનો વિનય થાય છે અર્થાત્ ગુરુની આગળ પાપોનું આલોચનાદિ દ્વારા શુદ્ધિકરણ કરવાની યોગ્યતા મળે છે, તથા તેમની સેવાભક્તિમાં સમર્પિત થઈ શકાય છે પ્રતિક્રમણ વડે સ્ખલિત આત્માની નિંદા થાય છે અર્થાત્ દુષ્કૃતકારી સ્વાત્માની જુગુપ્સા કરી શકાય છે કાયોત્સર્ગ વડે ભાવવ્રણની ચિકિત્સા થાય છે, અર્થાત્ સર્વ દોષોની શુદ્ધિ કરી શકાય છે, અને પ્રત્યાખ્યાન વડે નાનાવિધ સંયમગુણોની ધારણા થાય છે

હે આત્મન્! તું બરાબર વિચાર કરીશ તો સમજાશે કે રાજયોગની અનેકવિધ પ્રક્રિયાઓનો સાર ષડાવશ્યકમાં ખેંચાયેલો છે અને તે એટલી સરળ રીતે મૂકાયેલો છે કે સર્વસાધારણ મુમુક્ષુ તેનું નિયમિત આરાધન કરી શકે, માટે હવેથી તું આ ક્રિયાઓને અતિ મહત્ત્વની માની પ્રતિદિન તેનું આરાધન કરજે

હે આત્મન્! ઉપધાનમાં તું સવાર-સાંજ પડિલેહણા કે પ્રતિલેખના કરે છે, તેનો મર્મ પણ સમજી લે સર્વજ્ઞ ભગવંતોએ આ પ્રતિલેખના બે પ્રકારની કહી છે એક દ્રવ્ય પ્રતિલેખના અને બીજી ભાવપ્રતિલેખના તેમાં માર્ગ, વસતિ, વસ્ત્ર, પાત્ર અને ઉપધિની પ્રતિલેખના કરવી તે દ્રવ્ય પ્રતિલેખના છે અને આત્માને ધ્યાનથી

જોવો, વારંવાર જોવો તે ભાવપ્રતિલેખના છે, તેથી તું બન્ને પ્રકારની પ્રતિલેખના કર.

હે આત્મન્! ઉપધાનમાં તું સવાર, બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત દેવવંદન અર્થાત્ ચૈત્યવંદન કરે છે તેનું રહસ્ય પણ સમજી લે. શ્રી હરિભદ્રસૂરિ મહારાજે પંચાશકમાં ચૈત્યવંદન સંબંધી ઘણું માર્મિક વિવેચન કરેલું છે તેનું પુનઃ પુનઃ વાંચન કરી વિચારી જો. તેમણે વંદના બે પ્રકારની બતાવી છે: એક દ્રવ્યવંદના અને બીજી ભાવવંદના. તેમાં દ્રવ્યવંદના એને કહી છે કે (૧) જેમાં ઉપયોગ ન હોય, (૨) જેમાં ચૈત્યવંદનના અર્થની વિચારણા ન હોય, (૩) જેમાં વંદનને યોગ્ય અરિહંતાદિકના ગુણો પ્રત્યે બહુમાન ન હોય, (૪) જેમાં વંદનના અવસરે અન્ય બાબત ચિત્તમાં પ્રમોદ ન હોય અને (૫) જેમાં ભવભ્રમણનો ભય સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત થતો ન હોય તેને દ્રવ્ય-વંદના કહી છે અને ભાવવંદનાને તેથી વિપરીત લક્ષણવાળી કહી છે, માટે દેવવંદન ચૈત્યવંદન કરતાં આ વસ્તુનું બરાબર લક્ષ રાખ.

હે આત્મન્! સંયમનું પાલન યતના વિના થતું નથી, માટે તું ચાલવામાં યતના રાખ, બોલવામાં યતના રાખ, આહાર-પાણી ગ્રહણ કરવામાં યતના રાખ, વસ્ત્ર, પાત્ર કે દંડાદિ લેવા-મૂકવામાં યતના રાખ અને સ્થંડિલ-માત્રુ બળખો વગેરે [illegible]-પરઠવવામાં પણ યતના રાખ.

વળી હે આત્મન્! સંયમની સાધના યતના કે નિગ્રહ વિના થતી નથી, તેથી તું મનનો નિગ્રહ કર, વચનનો નિગ્રહ કર અને કાયાનો પણ નિગ્રહ કર. પાંચ પ્રકારની યતના (સમિતિ) અને ત્રણ પ્રકારના નિગ્રહ (ગુપ્તિ) વડે તું પ્રવચનમાં કહેલા સંયમ ગુણથી વિભૂષિત થઈશ અને મળેલા મનુષ્યભવની સાર્થકતા કરી શકીશ.

૮

ઉપસંહાર

જ્ઞાન એક પૈડું છે, ક્રિયા બીજું પૈડું છે એ બંને પૈડા ભેગા થાય તો જ ધર્મરૂપી રથ બરાબર ચાલે અને મોક્ષપુરીમાં પહોંચાડે આ વસ્તુ બરાબર નહિ સમજવાથી ભૂતકાળમાં ઘણા વિવાદો થયા છે અને આજે પણ ચાલુ જ છે જેઓ જ્ઞાનની જોરદાર હિમાયત કરે છે, અને ક્રિયાને તેના સ્થાનેથી ઉતારી પાડે છે, તેમણે એ વિચારવું જોઈએ કે ઔષધોના જ્ઞાનમાત્રથી રોગ દૂર થતો નથી જો જ્ઞાન પ્રમાણે ઔષધો એકઠા કરવામાં આવે અને વિધિપૂર્વક તૈયાર કરી તેનું સેવન કરવામાં આવે તો જ રોગ દૂર થાય છે તેજ રીતે જેઓ ક્રિયાની મજબૂત હિમાયત કરે છે અને જ્ઞાનને છેક જ ગૌણ બનાવી દે છે તેમણે એ વિચારવું જોઈએ કે ગમે તેવું ઔષધ આપી દેવાથી રોગ મટતો નથી તે માટે તો રોગ કયા પ્રકારનો છે? તે હાલ કઈ ભૂમિકાએ પહોંચ્યો છે? તેને માટે કયું ઔષધ યોગ્ય ગણાય? વગેરે બાબતો જાણવી પડે છે તાત્પર્ય કે જ્ઞાન અને ક્રિયા ઉભયની એક સરખી આવશ્યકતા છે

જેઓ જ્ઞાન અને ક્રિયાના ક્રમ પરત્વે વિવાદ કરે છે, તેમણે પણ જાણવું જરૂરી છે કે જ્યાં સંસ્કારોનું આરોપણ કરવાનો પ્રશ્ન હોય, ત્યાં ક્રિયા પ્રથમ યોજવી પડે છે અને જ્ઞાન ધીમે ધીમે અપાય છે અને જ્યાં કાર્યની સિદ્ધિનો પ્રશ્ન હોય ત્યાં જ્ઞાનને વધારે મહત્ત્વ આપવું પડે છે અને ક્રિયા સાથે સાથે થાય છે

આટલા વિવેચન સાથે આ લેખ પૂર્ણ કરીએ તે પહેલાં ભૂલચૂક માટે ક્ષમાની પ્રાર્થના કરીએ છીએ અને આ લેખમાળાથી ઉપધાનનો વિષય સમજવામાં મુમુક્ષુઓને કંઈ પણ માર્ગદર્શન મળ્યું હોય તો તેટલા અંશે અમારો પરિશ્રમ સાર્થક લેખીએ છીએ

॥ जैन जयति शासनम् ॥

શ્રીવિજયદાનસૂરીશ્વરજી જૈન ગ્રન્થમાલામાં મળતા

ગ્રન્થોનું લીસ્ટ.

ગ્રથાંક	નામ		કિંમત
૭	मौन एकादशीकथा गद्य	(प्रत)	०-१-०
९	प्रतिक्रमणगर्भहेतु	,,	०-६-०
११	पिंडविशुद्धिसटीक	,,	१-१२-०
१३	विविधप्रश्नोत्तर भा २	બુક	१ ०-०
	કર્તા સકલાગમરહસ્યવેદી		
१५	लघुप्रवचनसारोद्धारमूल સાધુસાધ્વીને ભેટ		
१६	आवश्यक निर्युक्ति दीपिका भा १	,,	३-८-०
२३	पर्युषणाष्टाह्निकाव्याख्यान સાધુસાધ્વીને ભેટ		
	શ્રી [illegible]		
३७	तपविधिसंग्रह	ગુજરાતી	० ६ ०
३८	प्रकरण दोहन		१-०-०
	પ્રસિદ્ધ વક્તા શ્રી ભક્તિવિજયજી ગણિ મહારાજ		
४१	तत्त्वार्थ कथा		० ८ ०
	પ્રસિ૦ શ્રી ભાનુવિજયજી ગણિ મહારાજ		
४२	आवश्यक नि० दीपिका भा २ जो		२-०-०
४३	द्रव्यप्रकाशनैपथ (पंचसूत्र)	ગુજરાતી	२ ०-०
	પ્રસિદ્ધ વક્તા શ્રી માનવિજયજી મહારાજ		
४८	पाइय कहा संगहो	(प्रत)	[illegible]-०-०
४९	आवश्यक क्रियानासूत्रो પૂજ્ય સાધુસાધ્વીને માટે ભેટ		
	ગંગાપ્રસાદ નં૦ શ્રી [illegible]		१-८-०
	યોગદૃષ્ટિસમુચ્ચય	,,	९-०-०
	વાર્તાવિહાર	,,	१-० ०

પોસ્ટેજ તથા પેકીંગ ચાર્જ જુદો

લખો —શ્રી વિજયદાનસૂરીશ્વરજૈનગ્રંથમાલા
ગોપીપુરા, સુરત